

## ماذا تعرف عن صحة الأذن؟ إختبر معلوما تك



- ماذا نعرف عن أذاننا غير كونها مصدر السمع لدينا؟ هل نعرف مم تتكون أذاننا وكيف نحافظ على صحتها وعلى وظيفتها؟ لنختبر معرفتنا في هذا الموضوع بالاختبار التالي. 1- كيف تنظف أذنيك عادة؟ أ) أغسل أذني الخارجية. ب) أغسل الأذن الخارجية وأزيل المادة الصمغية المتراكمة على طرف قناة الأذن بأطافري أو بالعيدان القطنية. ت) أغسل الأذن الخارجية وأزيل المادة الصمغية من أعماق قناة الأذن بالعيدان القطنية. 2- إلى أي حد يجب أن يكون الصوت عاليا لكي تعتبره مؤذياً للأذنين؟ أ) عندما يكون عالياً جداً لدرجة تشعرني بألم في أذني. ب) عالياً جداً لدرجة لا يمكنني فيها سماع ما يقوله لي أحدهم رغم أنه يصرخ. ت) عالياً نوعاً ما، عندما يصبح علي أن أصرخ لكي يسمعني الآخر.
- 3- هل ترتدي سماعات الأذن أو وافي الأذنين عندما تستعمل في بيتك جزارة العشب ومثقابا كهربائياً أو أي آلة تصدر ضجيجا عالياً؟ أ) أحيانا. ب) دائماً. ت) أبداً.
- 4- عندما تستمع إلى الموسيقى عبر ستيريو في البيت أو في السيارة أو عبر سماعات الأذنين، هل تحب أن ترفع الصوت إلى أقصى حد، بحيث يغطي صوت الموسيقى على أي صوت آخر من حولك؟

أ) طبعاً، فهذه الطريقة هي الوحيدة للاستمتاع بالموسيقى. ب) أحياناً، إذا كان في بيتي حفل مثلاً. ت) لا أبداً، الموسيقى ينبغي أن تكون بمثابة خلفية ممتعة مرافقة لأي حوار. 5- هل كثيراً ما تجد نفسك في أماكن صاخبة أو فيها ضجيج، في مكان العمل أو وسط الات كبيرة أو في حلبة للسباق أو حفل لموسيقى الروك؟ أ) قليلاً أو أبداً.

ب) أحياناً. ت) دائماً. 6- الجروح والصدمات على مستوى الرأس قد تؤدي إلى فقدان حاسة السمع، ما الذي تفعله لحماية رأسك؟ أ) تضع دائماً حزام السلامة أثناء سفرك بالسيارة، وتستعمل وسائل الوقاية مثل الخوذة أثناء قيادة الدراجة أو لعب الرياضات العنيفة. ب) غالباً ما تتخذ إجراءات السلامة، لكن هناك أوقاتاً لا يمكنك فيها أن تحتمل الإزعاج الذي تسببه لك مثل هذه الوسائل الوقائية مثلاً عندما يكون الجو حاراً. ت) لا تهتم أبداً بوضع وسائل وقائية، أو أنك أحياناً لا تهتم بوضع حزام السلامة في الرحلات القصيرة أو داخل المدينة. 7- كيف تعالج التهابات وأمراض الجزء الأعلى من جهازك التنفسي؟ أ) تحتمل المرض بضعة أيام ثم تأخذ أدوية من الصيدلية لتخفيف الأعراض. ب) تزور الطبيب ليشرح الحالة ويصف لك علاجاً. ت) لا تفعل أي شيء وتنتظر أن تشفى مع مرور الوقت. احسب نقاطك (الأجوبة الأصح هي التي تعطي 3 نقاط) جدول النتائج 1 2 3 4 5 6 7 (أ) 3 2 2 3 3 1 (ب) 2 3 3 1 2 3 (ت) 1 2 1 3 1 1 1 - إذا حصلت على ما بين 7 و11 نقطة: بهذه الطريقة التي تعامل بها أذنيك، وهذا الجهل شبه التام بطرق الوقاية، أنت تكاد تؤدي أذنيك وحاسة السمع لديك إن لم تكن قد آذيتها فعلاً. حاول أن تقرأ وتساءل لمعرفة المزيد عن الموضوع ولتقي أذنيك والأمراض والإصابات. - إذا حصلت على ما بين 12 و16 نقطة: لديك الحد الأدنى من المعلومات اللازمة لحماية صحة أذنيك، لكنك لا تزال في حاجة إلى تغيير بعض السلوكيات في تعاملك مع أذنك، وتغيير بعض أنماط حياتك لكي تحمي أذنك وتجنبهما الأخطار. - إذا حصلت على ما بين 17 و21 نقطة: نهنتك على معلوما تك الشاملة وعلى اختياراتك المعيشية الصحيحة، التي تأخذ بعين الاعتبار سلامة الأذنين وحمايتهما. استمر هكذا حتى تجنب أذنيك وحاسة السمع لديك أي أخطار. ينبغي أن نعلم أن قنوات الأذن تنظف نفسها بنفسها، وخاصة عندما يتحرك الفك في حركة المضغ أو الكلام، فيكون ذلك بمثابة تدليك لهذه القنوات التي تطرد المادة الصمغية إلى الخارج. أمّا استعمال الأطافر أو العيدان القطنية لتنظيف الأذن، فهو أمر قد يكون ضاراً وينصح بتجنبه. من جهة أخرى، من الخطأ الاعتقاد أن الصوت الذي يؤلم في الأذنين هو فقط المؤذي، بل عليك أن تعلم أنّه بمجرد أن يترتب عليك الصراخ بصوت عالٍ ليسمعك الآخرون، فهذا معناه أن مستوى الضجيج مؤذٍ للأذن. كما أن الموسيقى العالية جداً تؤدي شُعيرات الأذن الداخلية التي تلتقط الصوت. لهذا، استمع للموسيقى من دون أن ترفع مستوى الصوت عالياً، كما يُنصح أيضاً بأن ترتدي وسائل واقية

للأذنين إن وجدت نفسك في مكان قريب من آلة تصدر ضجيجاََ عالياََ. وأخيراََ، ينبغي ألا تستهين بأمرض الجزء الأعلى من جهازك التنفسي، ذلك أنّها تزيد من احتمال التهاب الأذن، خاصة لدى الأطفال. لهذا، فإن استشارة الطبيب أمر مفيد دائماََ.